



INTRODUCTION

Grâce à une approche pédagogique active, les participants comprendront le fonctionnement de leur corps. Elle vise à maîtriser les principes spécifiques de sécurité et d'économie d'efforts, notamment lors des manutentions de charges.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier et intégrer les gestes spécifiques liés à son métier
- Diminuer les risques professionnels liés aux activités
- Améliorer les conditions de travail
- Éviter et prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Acquisition des connaissances théoriques et pratiques
- Mise en application des gestes et postures appris
- Support de cours pour approfondir les notions abordées
- Auto-évaluation préalable pour adapter le contenu aux besoins spécifiques de chaque participant

- Évaluation des acquis à la fin de la formation

THÉORIE

Législation et réglementation

- Retour sur la législation spécifique, en mettant l'accent sur l'hygiène et la sécurité
- Analyse des accidents de travail liés aux manutentions manuelles et des statistiques d'accidents en France
- Compréhension des troubles musculo-squelettiques (TMS) et de leurs risques

Formation pratique

- Apprentissage des techniques gestuelles et des postures adaptées au poste de travail
- Connaissance des principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Utilisation des équipements de protection individuelle (EPI) et notions de premiers secours
- Focus sur le travail sur écran, y compris la fatigue visuelle et les bonnes pratiques ergonomiques

Analyse et aménagement du poste de travail

- Étude des attitudes et du principe d'ergonomie
- Conseils et aménagements spécifiques pour limiter les TMS



Modalités et délais d'accès

Signature d'une convention minimum trois semaines avant le début de la formation.

Nbre de stagiaires	Durée	Publics concernés	Prérequis
De 4 à 12	3 à 7 heures	Toutes personnes ayant une activité physique	Aucun prérequis
Tarif	Contact		
Sur devis	Tél. : 06 49 85 41 28 contact@i2s-prevention.fr		